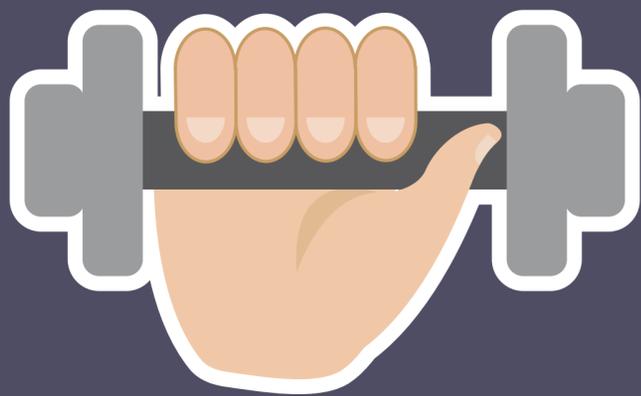


¿Qué es el ejercicio terapéutico?

Es una ciencia, no un milagro

Elaboró: P.L.T.F. Alondra Guadalupe Hernández Castillo
CRI Tlazocihualpilli



Es la realización/ejecución planificada y sistemática de movimientos corporales, patrones, postura y actividades físicas, las cuales están destinadas a permitir a la o el paciente:

- Remediar o prevenir deficiencias
- Mejorar la función física
- Reducir el riesgo asociado a la salud
- Optimizar la salud mental
- Mejorar el estado físico y el bienestar

Estos ejercicios son una técnica fundamental dentro de la fisioterapia, especialmente importante, ya sea con fin terapéutico o preventivo.

¿Cuándo se prescriben los ejercicios terapéuticos?

En las deficiencias neurológicas, osteomusculares, cardiovasculares / pulmonares o tegumentarias, con el objetivo del acondicionamiento y reacondicionamiento aeróbico, mejorar el rendimiento muscular (entrenamiento de la fuerza, la potencia y la resistencia).

El ejercicio siempre debe ser individualizado para la persona a la que se prescribe.

La adherencia a los ejercicios terapéuticos prescritos por los fisioterapeutas, es muy importante para los óptimos resultados del entrenamiento.



El ejercicio produce beneficios similares a fármacos en la prevención secundaria de enfermedades crónicas sin tantos efectos adversos y mejora la salud mental.

Dosificar de manera correcta traerá beneficios considerables y prácticamente ningún efecto secundario.

Los programas de ejercicio terapéutico mostraron ser eficaces en el pronto retorno a las actividades de la vida diaria.

El uso de ejercicios y fisioterapia ha sido reconocido por su eficacia para reducir la discapacidad y el costo de la salud.

La actividad física y el ejercicio prescrito reducen la sintomatología y es un tratamiento eficaz de primera línea, en una serie de poblaciones de dolor crónico.



Las personas que participan en una actividad física regular, suelen tener mejor salud mental y el beneficio psicológico.

Las personas que son físicamente inactivas tienen más posibilidades de experimentar depresión y ansiedad.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA